

רמת הבחינה : גמר  
מועד הבחינה : מועד קיץ תש"ף, 2020  
היקף הבחינה : 1 יח"ל  
מספר שאלון : 991521

**תיכונות**  
ככה עולים כיתה בחיים

**המחשב ויישומיו - יחידת לימוד אחת**  
שאלון ייחודי ללא אינטרנט  
הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעתיים וחצי.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה, בשאלון זה ארבעה פרקים:

פרק ראשון: הכרת מעבד התמלילים = 40 נקודות

פרק שני: סרגל "הוספה" = 15 נקודות

פרק שלישי: גיליון נתונים = 30 נקודות

פרק רביעי: הכנת מצגת = 15 נקודות

סה"כ: 100 נקודות

ג. הבחינה נערכת עם חומר פתוח.

ד. הנחיות מיוחדות:

• בתום הבחינה עליכם להגיש למשגיח את טופס הבחינה ואת המדיה בה נשמרו הקבצים

(דיסק/דיסק-און-קי), כששמכם ומסי' תעודת הזהות שלכם רשומים על גבי המדיה.

\* קראו היטב את ההוראות לפני ביצוע המטלה.

ה. מלאו את הפרטים הבאים:

פרטי הנבחן: פרטי מרכז ההשכלה:

מספר הנבחן ברשימה: שם המוסד:

שם משפחה + פרטי: שם היישוב:

שם מרכז הבחינה:

ת.ז.

שם המעריך: \_\_\_\_\_

ציון הבחינה: \_\_\_\_\_

**בהצלחה!**

## הוראות

### פרק ראשון - הכרת מעבד התמלילים (סה"כ 40 נק'')

(4 נק'')

1. הקלידו את הטקסט הבא, ושמרו אותו תחת השם מסמך:

---

המרכז לבריאות הציבור  
מועצה אזורית  
חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא היכולת "להמשיך בחיים כרגיל", גם לאחר אירועים קשים. ניתן לחשוב על חוסן נפשי כמו על כושר גופני: כדי להגיע מוכנים לתחרות חשובה יש צורך להתאמן קודם לכן. כך יש לבנות חוסן נפשי בזמן שגרה כדי להיות מוכנים נפשית בשעת משבר.

הצטרפו לסדנאות שלנו והיו מוכנים לאתגרי החיים!

מה בסדנה?

- הגברת החשיבה החיובית
- גמישות תודעתית
- רכישת תובנות ומיומנויות
- ועוד

מועדי סדנאות לקיץ 2020

שם המנחה	שעות	תאריך
נעים מרגוע	16:00-19:00	1-10.7.2020
רחל שלוה	17:00-20:00	7-15.7.2020
עוז נפשי	10:00-12:00	12-22.8.2020

זה הזמן למצוא זמן

---

2. **עצבו את המסמך לפי ההנחיות שלהלן, כך שייראה כמו המסמך שבעמוד הבא:** (21 נק')
- א. עצבו הדגשה ומרכז לטקסטים: "המרכז לבריאות הציבור", "מועצה אזורית".
  - ב. עצבו את הטקסט "חוסן נפשי" בוורד ארט. בצעו מרכז לטקסט.
  - ג. עצבו לכל המסמך סוג גופן "Narkisim" וגודל גופן 13.
  - ד. הדגישו והוסיפו קו תחתון לטקסטים: "מה בסדנה?", "מועדי סדנאות לקיץ 2020".  
ראו דוגמה.
  - ה. שנו את התבליט לסימן אחר.
  - ו. הוסיפו סעיף נוסף לפני סוף הרשימה: "כלים לוויסות רגשות". ראו דוגמה.
  - ז. החליפו את סוג הגופן לטקסט מתחת לטבלה, "זה הזמן למצוא זמן", לגופן מסוג "Guttman Yad". הדגישו ומרכזו את הטקסט. ראו דוגמה.

3. **עצבו את הטבלה:** (15 נק')
- א. הוסיפו עמודה אחרי עמודת תאריך, ומלאו את הנתונים בה. ראו דוגמה.
  - ב. שנו את רוחב העמודות לפי הצורך כך שכל טקסט בכל תא ייכנס בשורה אחת.
  - ג. עצבו שורת כותרת ממורכזת בצללית בצבע כחול.
  - ד. עצבו גבול עבה למסגרת הטבלה (שימו לב שעדיין יהיו גבולות בתוך הטבלה).
  - ה. עצבו רווח של שורה וחצי לטבלה.

- שמרו את המסמך תחת השם "מסמך מעוצב" -

<p style="text-align: center;"><b>שימו לב!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>בסוף המשימה יהיו שני קבצים:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1. מסמך</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2. מסמך מעוצב</b></p>
--

המרכז לבריאות הציבור  
מועצה אזורית

# חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא היכולת "להמשיך בחיים כרגיל", גם לאחר אירועים קשים. ניתן לחשוב על חוסן נפשי כמו על כושר גופני: כדי להגיע מוכנים לתחרות חשובה יש צורך להתאמן קודם לכן. כך יש לבנות חוסן נפשי בזמן שגרה כדי להיות מוכנים נפשית בשעת משבר.

הצטרפו לסדנאות שלנו והיו מוכנים לאתגרי החיים!

## מה בסדנה?

- הגברת החשיבה החיובית
- גמישות תודעתית
- רכישת תובנות ומיומנויות
- כלים לוויסות רגשות
- ועוד

## מועדי סדנאות לקיץ 2020

שם המנחה	שעות	מועד	תאריך
נעים מרגוע	16:00-19:00	ערב	1-10.7.2020
רחל שלוה	17:00-20:00	ערב	7-15.7.2020
עוז נפשי	10:00-12:00	בוקר	12-22.8.2020

לה פלאן פלאן

## פרק שני - סרגל "הוספה" (סה"כ 15 נק' – חלוקה שווה)

עצבו את הנדרש במסמך Word בעזרת לשונית/סרגל "הוספה".

צרו את הצורה בדוגמה בעזרת:

1. עיגול מרכזי ברקע לבן או ללא רקע. קו מתאר בצבע כרצונכם.
2. ארבעה עיגולים בעלי צבע רקע שונה כרצונכם, וטקסט לפי הדוגמה (ניתן להקליד את הטקסט על ידי תיבת טקסט או בהוספת טקסט לצורה).

- שמרו את המסמך תחת השם "צייר" -

## פרק שלישי – גיליון נתונים (סה"כ 30 נק' – חלוקה שווה)

1. בנו את הטבלה הבאה ב-Excel.

D	C	B	A	
				1
<b>מועצה מקומית כלנית</b>				2
				3
	<b>מספר משתתפים בסדנה</b>	<b>מספר סדנאות</b>	<b>מוסד</b>	4
סה"כ				5
	15	10	בתי ספר תיכוניים	6
	12	15	בתי ספר יסודי	7
	12	9	חטיבות ביניים	8
	8	20	בתי חולים	9
	8	7	כוחות הצלה	10
	10	22	מרכזים קהילתיים	11
			<b>סה"כ</b>	12
			<b>מוצע</b>	

2. עצבו את הטבלה בהתאמה:

\* כותרת – ממורכזת, גודל 14, מודגשת וצללית.

\* כל הטבלה בגודל גופן 12.

\* שורות 11, 12 מודגשות.

\* גבולות טבלה.

3. חשבו עמודת "סה"כ" (עמודה D) על ידי הכפלת עמודה B \* עמודה C.

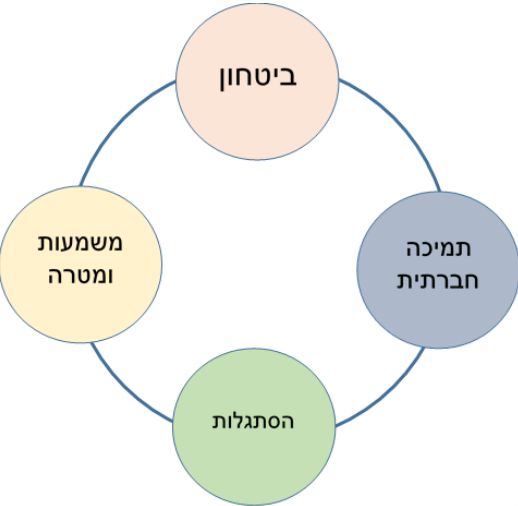
חשבו על ידי פונקציה מתאימה את שורות 11, 12.

4. מיינו בסדר עולה את הטבלה לפי עמודה A (מ-א' ועד ת').

5. בנו תרשים המראה עבור כל מוסד את סה"כ המשתתפים בסדנה (עמודה A ו-D).

6. שנו את שם הגיליון לשם "סדנאות חוסן".

- שמרו את הקובץ תחת השם "אקסל" -



**פרק רביעי - הכנת מצגת (סה"כ 15 נק')**  
פתחו תוכנת PowerPoint, ובנו מצגת חדשה על פי ההנחיות.  
ראו שקפים לדוגמה בעמוד האחרון.

- שמרו את המצגת תחת השם "מצגת" -

1. בחרו רקע למצגת כרצונכם. (2 נק')

2. שקף ראשון – שקף הכותרת. (2 נק')

\* הקלידו את הכותרת: "תוכניות חוסן"

"מועצה אזורית רקפת".

\* הקלידו בתת הכותרת את תעודת הזהות שלכם.

\* עצבו סוג גופן, צבע גופן וגודל גופן לכתורות בדומה לדוגמה.

\* הוסיפו מספור לשקפים בכותרת תחתונה.

3. שקף שני – (2 נק')

\* בחרו שקף מסוג כותרת ותוכן.

\* הקלידו את הטקסט הבא, ועצבו (סוג גופן, צבע וגודל):

כותרת: "תכני סדנאות חוסן"

התוכן בתבליטים:

➤ חשיבה חיובית

➤ זיהוי ושליטה ברגשות

➤ גמישות תודעתית

➤ רכישת תובנות ומיומנויות

➤ תרגול

\* בחרו סוג תבליט כרצונכם.

4. שקף שלישי – (3 נק')

\* הוסיפו שקף מסוג כותרת ותוכן. כותרת השקף: "תאריכי סדנאות חוסן".

\* הוסיפו את הטבלה הבאה.

תאריך	מועד	ימים
יולי	בוקר	ימי א'
יולי	ערב	ימי ב'
אוגוסט	בוקר	ימי ג'
אוגוסט	ערב	ימי ד'

5. שקף רביעי –

(2 נק')

- \* הוסיפו טקסט "כדי לחזור לשקף – תכני סדנאות חוסן, נא ללחוץ על הקישור".
- \* הוסיפו לחצן קישור, המקשר לשקף השני.

6. צרו הנפשה במעבר בין השקפים.

(2 נק')

7. צרו הנפשה בתוך השקף לשקף 2.

(2 נק')

ההוראות בתוך המצגת הן לעזרתכם בביצוע השאלה. אין צורך להקליד אותם במצגת.

2

כותרת ותבליטים לפי הדוגמה. בחרו סוג תבליט.

**תכני סדנאות חוסן**

- חשיבה חיובית
- זיהוי ושליטה ברגשות
- גמישות תודעתית
- רכישת תובנות ומיומנויות
- תרגול

2

1

הוסיפו כותרת ראשית ותת כותרת ועצבו סוג/גודל/צבע גופן

**תוכניות חוסן**

**מועצה מקומית דקפת**

888888888 .ת.ז

כותרת תחתונה – מספור

1

4

**כדי לחזור לשקף – תכני סדנאות חוסן**

הוספת טקסט

**נא ללחוץ על הקישור -**

הוספת לחצן קישור

4

3

כותרת

**תאריכי סדנאות חוסן**

תאריך	מועד	ימים
יולי	בוקר	ימי א'
יולי	ערב	ימי ב'
אוגוסט	בוקר	ימי ג'
אוגוסט	ערב	ימי ד'

הוספת טבלה

3

**בהצלחה!**